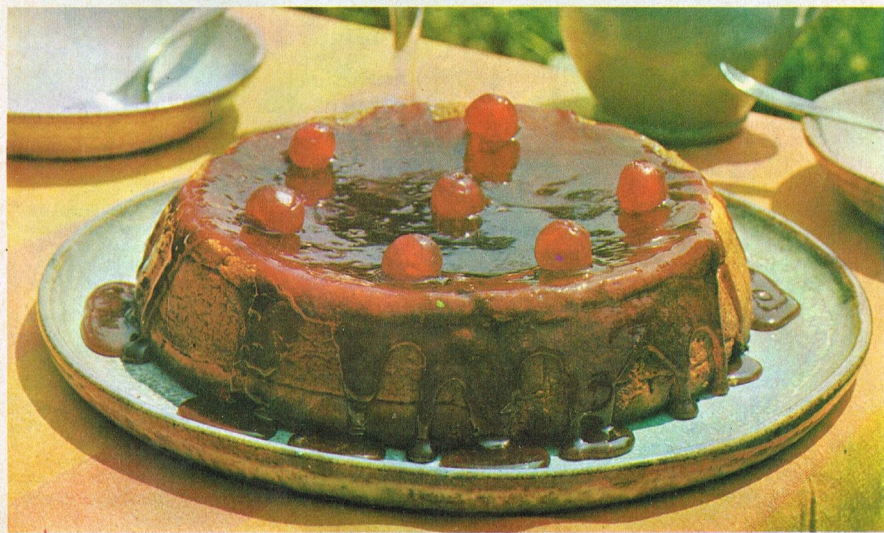
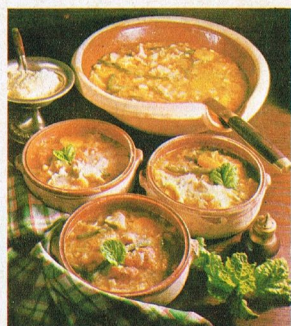
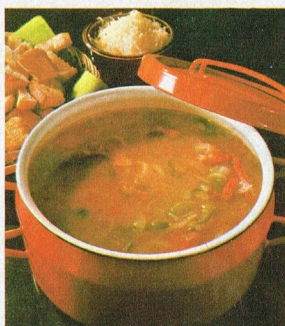
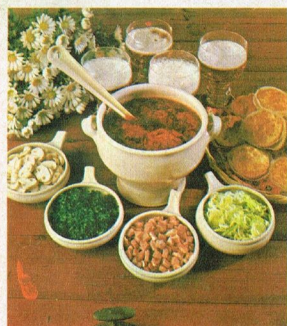




CURSO de COCINA de **CHICHITA** de **ERQUIAGA**

13



Sumario

Nº 13

Sopas y Budines de Pan

• LAS SOPAS

Lo importante es un buen caldo.

193

• LA BUENA SOPA

Las sopas cremas.

194

• COMO UTILIZAR

...un sobre de sopa crema.

196

• SUGERENCIAS DE SALSAS RICAS Y NOVEDOSAS

197

• LAS SOPAS DE PESCADO

• RECETAS DE SOPAS

- 1 - Caldo super de gallina.
- 2 - Sopa antifrío.
- 3 - Sopa crema de lechuga.
- 4 - Sopa a gusto.
- 5 - Sopa de palta cremosa.
- 6 - Sopa de cebolla picante
- 7 - Sopa crema especial.
- 8 - Minestrone.

198

• SOPA DESHIDRATADA Y SOPA CONCENTRADA

202

• EL PAN, UN ALIMENTO DE PRIMERA NECESIDAD

Valor nutricional del pan.

203

• RECETAS DE BUDINES

- 1 - Budín cocado a la moderna.
- 2 - Budín de pan tropical.
- 3 - Budín de pan rápido.
- 4 - Budín de pan a la naranja.
- 5 - Budín de caramelo y nueces.
- 6 - Budín de pan al chocolate.
- 7 - Budín de pan con manzanas.
- 8 - Budín de pan merengado.

204

• PANIFICACION

• EL PAN DE AYER

208

EL "CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA" estará compuesto por 40 fascículos semanales coleccionables, impresos a todo color. Con ellos se integrarán dos tomos de veinte fascículos cada uno y oportunamente se pondrán en venta las tapas para su encuadernación.

**CURSO de COCINA de
CHICHITA de
ERQUIAGA**

CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA

Año 1 Nº 13

Es una publicación de ALBAR S.R.L. - Paraná 933 9º piso Capital Federal.

Directora responsable: CHICHITA DE ERQUIAGA
Coordinación: Elsa San Martín
Dibujos: Horacio Domínguez - Mónica Barbato
Diagramación: Héctor Curcio
Foto tapa: Federico

Impresa en: Buenos Aires, Argentina, en los Talleres Gráficos Recali S.A., Peridiel 1534, Capital Federal.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Todos los derechos de la obra reservados por ALBAR S.R.L. Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización previa.

Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas

Distribuidor en Capital Federal: JUAN VIDAL e HIJOS S.A., Carlos Pellegrini 739 - 1º of. 4 - Capital Federal - Teléfono 392-8020.

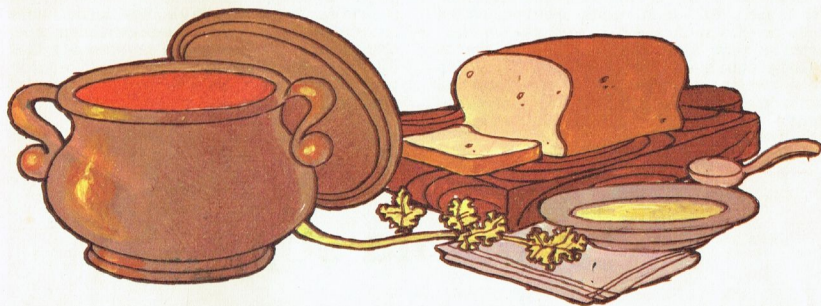
Distribuidor en Interior: Distribuidora General de Publicaciones S.A. H. Yrigoyen 1450 Capital Federal Teléfono 38-9800.

Registro de la Propiedad Intelectual: En trámite.
Correo Argentino Central "B" y Suc. Cabeceras.
Franqueo pagado. Concesión Nº 4558.
Tarifa Reducida. En Trámite.

Las sopas

La sopa, tradicionalmente asociada con una ventruda y humeante sopera ubicada en el centro de la mesa hogareña y con su cucharón listo para ser distribuida entre los comensales, tomó su nombre de la vieja costumbre de los campesinos europeos de colocar en cada plato una rebanada de pan “de ayer” sobre la cual se vertía el caldo caliente. Esa rebanada de pan, henchida en caldo, es la auténtica y primitiva “sopa” con la que la gente de campo o de escasos recursos satisfacía su apetito a la hora de la cena, que por tal razón los ingleses llaman “supper” y los franceses “souper”. La misma sopa, pendiente sobre el fuego en una olla de hierro, servía eventualmente como desayuno.

Hoy ya no se “moja la sopa” ni se “sopa el pan” como antaño, pero la sopa sigue siendo el plato universal que, bien hecho y rico, supo conquistar a buena parte de la humanidad.



Independientemente de sus orígenes, sopa es hoy una preparación salada cuya base es un buen caldo, conteniendo algún alimento sólido o semisólido. Es una forma de hacer cocinar los alimentos de manera que apenas pierdan su sabor normal y que dejen buena parte de sus nutrientes (vitaminas y minerales) en el líquido que le sirve de base, que así son casi integralmente aprovechados.

Sopa y potaje suelen ser considerados sinónimos en el lenguaje español, con la diferencia de que los potajes son preparaciones más espesas, elaboradas con legumbres, como es el caso del minestrone.

Contrariamente a lo que se cree, la sopa no es exclusivamente una preparación culinaria típica del invierno, ya que hay deliciosas sopas frías que se sirven, incluso, con cubitos de hielo en el plato, como

el gazpacho español o la sopa de berros, la de tomates o el borsch (sopa de remolachas de los pueblos eslavos), por nombrar sólo algunas.

Por supuesto que en la temporada invernal resultan el mejor “sobretodo” interior para protegernos del frío, si se las prepara con vegetales feculentos, como la papa o la batata, o con legumbres (porotos, garbanzos, soja, lentejas); o con harinas variadas; o con cereales como el arroz, o con los clásicos fideos de todo tamaño y sabores.

Técnicamente la sopa no es más que la cocción del almidón presente en las harinas, sémola, fideos o granos que se incorporan al caldo y por medio del cual el almidón forma primero un engrudo para finalizar en una cocción completa que lo hace totalmente digerible.

Lo importante es un buen caldo

De la calidad del caldo depende la calidad de la sopa. Para que la sopa resulte un alimento y no un mero entretenimiento, con más razón aún si se la ha de servir a los niños, el caldo debe reunir *sabor, sustancia y color*. Puede ser indistintamente de carne roja, de ave, de pescado o de verduras. Para el caldo de carne se debe elegir el corte adecuado según se desee un caldo magro o un caldo "gordo". Para el primero se emplean aguja, rabo, carnaza desgrasada, hueso de chiquizuela o palomita; para el segundo falda, hueso con caracú, ruedas de ossobuco. Con 500 gramos de carne, 1 litro de agua, cebolla, apio, puerro, nabo, zanahoria, y sal se puede lograr un caldo muy rico.

Ya se trate de carne, como de gallina, pollo, huesos de ave, o pescado, lo importante es introducirlos junto con las verduras en la *agua fría sin salar*, antes de iniciar la cocción, para que los nutrientes pasen al agua sin dificultad por la posterior acción del calor (Ver entrega N° 1). Una vez alcanzado el punto de ebullición se lo deja hervir lentamente durante 1 hora como mínimo (cuando más tiempo, me-

jor resulta el caldo), espumándolo cada vez que se forme en la superficie una espuma gris que, de dejarla, quita transparencia al caldo y le da un sabor desagradable.

Como las verduras que se emplean en la preparación del caldo deben ser desechadas, ya que no les quedan nutrientes, se las puede cortar en juliana o dados chicos. Del mismo modo se pueden aprovechar pencas de acelga, hojas de remolacha, apio o espinacas que no estén totalmente lozanas. En todos los casos, para facilitar el paso de los valores nutritivos de los ingredientes que se pongan en el agua, la sal se utiliza al finalizar la cocción. Si se deseara comer la carne o las verduras con las que se prepara el caldo, deben ser incorporadas al agua cuando ésta esté hirviendo y agregar sal durante la cocción, para detener el escape de los nutrientes del caldo, pero es preciso hacer la salvedad de que el caldo así preparado no es tan sustancioso ni importante desde el punto de vista nutricional como el anteriormente explicado.

La buena sopa

Para obtener una sopa liviana y chirle, se agrega al caldo hirviendo 1 cucharada de fideos, harinas o cereales por plato de sopa. Resultará una sopa rica en minerales pero poco energética.

Si se desea una sopa espesa de mayor valor calórico, se agregan al caldo 2 cucharadas para postre de fideos, harinas o cereales por plato de sopa.

Una concentración aún mayor de ingredientes sólidos da como resultado una sopa crema, cuya preparación difiere de las demás sopas porque se inicia con manteca derretida a la que se incorpora harina o féculas, luego el vegetal elegido y la leche o el caldo, que se cocinarán despaciosamente.

Para las sopas que se hacen en caldo se utilizan harinas ricas en proteínas, como la de arvejas, lentejas, porotos, avena, cebada, tapioca o mandioca.

Se puede agregar manteca a la sopa pero nunca

durante la cocción sino una vez servida en el plato para que se derrita con el mismo calor de la preparación.

La calidad de un menú se refleja en la sopa con que se inicia. Una sopa liviana precede a los platos sustanciosos y pesados; las sopas espesas introducen a las preparaciones ligeras, como budines y suflés. Las cazuelas o los guisos muy condimentados se acompañan con una taza de consomé, que se servirá después bien caliente.

Lo que no admite discusión alguna es que la sopa debe llegar bien caliente a los comensales, incluso deben calentarse previamente los platos o tazas en que será servida. En algunos casos, como en sus orígenes, la sopa lleva adicionados cubitos de pan de 1 cm de lado, fritos en manteca y bien calientes también, que cada comensal se sirve a su gusto.

Cómo hacer una sopa más nutritiva

Para aumentar el poder nutritivo de un plato de sopa, se le puede agregar un huevo crudo batido, o 1 yema cruda, 1 huevo duro rallado, 1 cucharada de crema de leche o de queso crema, 1 cucharada de

germen de trigo, zanahoria rallada, 1 porción de queso fresco o de queso Reggianito o Sardo rallado, 1 porción de copos de cereales, 1 rebanada de pan untada con manteca y homeada.

Las sopas cremas

Son las sopas preparadas a base de manteca, leche o caldo, con puré de legumbres, verduras, carne o pescados y espesadas con harina. La cantidad de harina es variable, pues depende de los vegetales elegidos, pero por lo general 1 cucharada colmada de harina, rehogada en la manteca antes de agregar la leche y los otros ingredientes, basta para espesar cuatro platos de sopa. Se pueden emplear verduras cocidas o crudas si se trata de hojas o tomate, preferentemente licuadas antes de agregarlas a la leche o caldo. Resultan económicas

porque pueden incluirse en ellas ingredientes sobrantes y caldo donde se han hervido verduras para otras preparaciones.

Su consistencia debe ser fluida y delicada. Si se espesara demasiado durante la cocción, se la puede aligerar con un poco más de caldo, leche caliente o crema de leche.

La harina común de trigo es la mejor para "ligarlas", pero también pueden emplearse harinas de otros cereales o fécula de papas o de maíz. El paso a paso de la sopa crema es el siguiente:



1.- Preparar una salsa Bechamel liviana, derritiendo la manteca hasta que tome ligero color dorado.

2.- Incorporar la harina y rehogarla rápidamente.

3.- Incorporar la leche (o caldo) tibio y mezclar bien, siempre sobre fuego moderado, evitando que se formen grumos.

4.- Incorporar las verduras licuadas y cocinar durante unos minutos.

5.- La ligazón de la sopa puede completarse batiendo en la sopera, antes de llevar la sopa a la mesa, 1 yema de huevo con un poco de manteca y un puñadito de queso rallado.

Nota: En el caso que no se empleen verduras licuadas u otros ingredientes, una vez cocida la sopa se la debe pasar por tamiz, presionando el mismo con el reverso de una cuchara para que los ingredientes suelten todo su jugo. Luego se vuelve la sopa al fuego y se deja que retome el hervor. Luego condimentarla, agregarle las guarniciones que se desee y servir enseguida.

Cómo utilizar un sobre de sopa crema

Debido a los ingredientes que las componen, las sopas crema se pueden transformar en las más deliciosas salsas, cremas y rellenos.

● Para las salsas

Es conveniente elegir las de acuerdo con la base de la preparación con las que se van a combinar:

Con aves: Utilizar para la preparación de la salsa, sopa crema de choclo, de cebolla o de espárragos.

Con carnes: Utilizar sopa crema de tomate, de zapallo o de arvejas, a elección.

Con pescado: Preparar la salsa con sopa crema de arvejas o de cebolla, ambas mezcladas.

Con verduras: Preparar la salsa con sopa crema de pollo, de tomate o de arvejas.

NOTA: Las salsas pueden realizarse con vinos, cremas, quesos y especias varias.

● Para los rellenos

Para los rellenos, sean de verduras, carnes, aves o pescados las sopas cremas se preparan con la mitad del líquido que se necesita para hacer la sopa común. Son además una rápida respuesta para los rellenos de empanadas. En este caso se prepara la crema con la mitad del líquido, se deja enfriar y se le añade carne vacuna o de ave cocida o picada, jamón, huevos duros picados, aceitunas. Enfriar bien y utilizar.

Sugerencias de salsas ricas y novedosas



● Arroz al tomate

Mezclar 200 g de arroz cocido con 1 cebolla picada y rehogada, 100 g de jamón cocido picado y 1/2 lata de arvejas. Aparte, mezclar el contenido de 1 paquete de sopa crema de tomates con 1 taza de agua fría. Llevarla sobre fuego hasta que hierva. Retirar y agregar 1/2 vaso de vino blanco, 2 cucharadas de queso crema y 2 cucharadas de perejil picado. Moldear la mezcla de arroz, desmoldar y salsear con la crema de tomates. Servir caliente de inmediato.

● Atún con crema de cebollas

Licuar el contenido de 1 paquete de sopa crema de cebollas con 1 taza de agua, 1/2 de leche y 1 cucharadita de extracto de tomate. Pasar a una cacerolita y llevar sobre fuego hasta que hierva. Retirar y salpimentar a gusto. Incorporar 1 lata de ar-

vejas escurridas. Acomodar el contenido de 1 lata de atún en una fuente y cubrir con la crema de cebollas. Rociar con manteca y mantener caliente en el horno hasta el momento de servir.

● Cardos con salsa crema de pollo

Hervir pencas de cardo cortadas en trozos chicos. Una vez cocidas, rociarlas con manteca y jugo de limón. Aparte, disolver el contenido de 1 paquete de sopa crema de pollo en 1 taza de agua fría. Llevar al fuego hasta que hierva, retirar e incorporar 1/2 taza de leche caliente, 50 g de queso Fontina rallado y salpimentar a gusto. Acomodar las pencas en una fuente térmica enmantecada, alternando por capas con la salsa preparada. Rociar con manteca derretida y gratinar durante 10 minutos en horno a temperatura máxima.

● Papas al gratin

Hervir 4 papas cortadas en rodajas, escurrirlas cuando estén tiernas y acomodarlas en una fuente térmica enmantecada. Aparte, disolver en 1 taza de agua fría el contenido de 1 paquete de sopa crema de arvejas. Llevar al fuego y agregar 1/2 taza de leche. Cocinar hasta que la preparación hierva y espese. Al retirar, incorporar 2 cucharadas de vermut. Verter sobre las papas, salpicar con trocitos de manteca y gratinar durante 10 minutos en horno caliente.

● Pollo a la americana

Saltear en aceite caliente 1 pollo cortado en presas. Salpimentarlo y agregarle 1/2 vaso de vino blanco. Tapar la cacerola y cocinar durante 20 minutos. Aparte, disolver el contenido de 1 paquete de sopa crema de choclo en 1 taza de agua fría y llevar al fuego hasta que hierva. Retirar, agregar 100 g de queso crema y salpimentar. Acomodar el pollo caliente en una fuente y cubrir las presas con la salsa crema de choclo. Acompañar con batatas fritas.

Sopas que no son sopas

La "sopa de frutas" de los escandinavos: ensalada de frutas, similar a la que conocemos en la Argentina.

La "sopa inglesa": bizcochuelo ensoñado en licores de origen italiano y desconocido en Inglaterra.

"Sopa paraguaya": polenta con queso fresco y huevos, gratinada en el horno.

Las sopas de pescado

Las sopas de pescado dan sabor local a la cocina regional. Muchas de ellas se han hecho famosas en el mundo entero, como la Bouillabaise, y otras no pueden sino repetirse en el lugar donde se originan porque sus ingredientes no se encuentran en los mercados.

La sorprendente mezcla de cocina española e italiana dio como resultado en nuestro país una gran variedad de sopas de pescado, que se degustan por lo general en nuestros grandes balnearios, como es el hecho de los chupines, que si bien son italianos, casi han sacado carta de ciudadanía argentina.

Para preparar este tipo de sopa, tenga en cuenta estos detalles:

- Utilizar pescados muy frescos.
- Controlar bien los tiempos de cocción para que el pescado no se deshaga durante el cocimiento.
- Utilizar cazuela de barro o de hierro gruesas, del tamaño adecuado.
- Trozar el pescado sin romperle la piel para que no se desgrane cuando hierva el líquido de cocción.
- No salar en exceso ni condimentar en abundancia. Acentuar el sabor, si se desea, agregando el condimento al finalizar la cocción.
- Remover con cuidado para no romper los trozos. Es preferible mover la olla con movimientos giratorios.
- Si se emplean distintos pescados, unos deben ser magros y otros grasos. Los de carne firme se ponen primero en la cazuela, luego los de carne tierna, pues llevan menos tiempo de cocción.
- Los pescados con abundantes espinas hacen un buen fondo gelatinoso en las sopas y les dan mejor sabor.



- Si se emplean moluscos, sacarles previamente todo resto de arena.
- Las hierbas aromáticas se incorporan siempre en las sopas de pescado atadas en un ramito.

Caldo super de gallina

Ingredientes para 6 porciones

Agua, 2 litros - Sal, a gusto - Verduritas: puerro, apio, cebolla de verdeo, hojas de nabiza, etc., 1 ramito - Zanahoria, 1 - Tomates licuados, 2 - Huesos de 1 gallina.

Hervir el agua con la sal y las verduras, la zanahoria y los tomates licuados. Cuando rompa el hervor, incorporar los huesos de gallina y hervir durante 20 minutos. Si no se la consume en el momento, conservarla en la heladera, hasta dos días, en recipiente que no sea de aluminio.

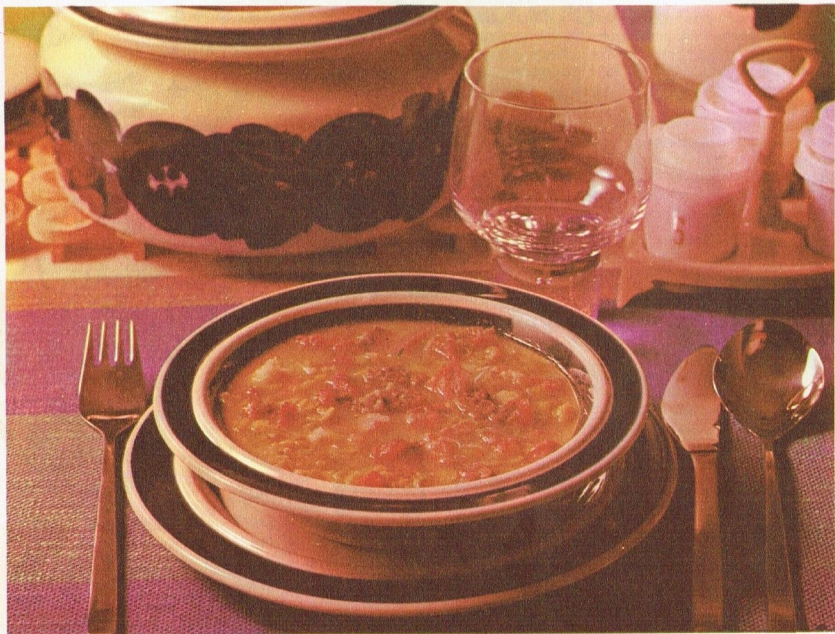
Sopa antifrío

Ingredientes para 4 porciones

Habas cocidas frescas o secas, 1/2 kg - Manteca, 2 cucharadas - Cebolla picada, 1 - Carne de cerdo, 200 g - Carne de vaca, 200 g -

Caldo caliente, 2 litros - Hojas de albahaca, 5 - Sal y pimienta, a gusto - Galleta molida, a gusto.

Si las habas son secas, ponerlas en remojo durante 8 horas y luego hervirlas en agua salada. Rehogar la cebolla picada en la manteca caliente y luego hacer lo mismo con la carne de cerdo y la de la vaca cortada en cubitos. Agregar el caldo, las hojas de albahaca y salpimentar a gusto. Incorporar las habas y cocinar a fuego suave durante 30 minutos. Servir caliente, espolvoreada con galleta triturada y queso rallado a gusto.



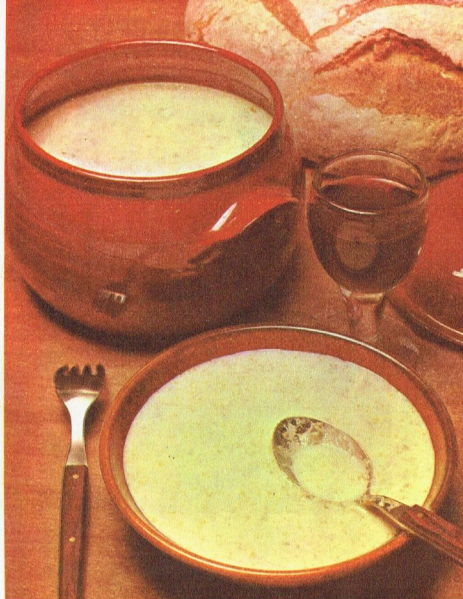
Sopa crema de lechuga

Ingredientes para 4 porciones

Lechuga arropollada, 300 g - Leche, 1 litro - Harina, 2 cucharadas - Manteca blanda, 2 cucharadas - Huevos, 2 - Sal y pimienta, a gusto - Trocitos de pan, a gusto - Queso rallado, a gusto.

Licuar durante 20 segundos la lechuga limpia y cortada en 4 porciones con la leche, la harina, la manteca y los huevos. Salpimentar a gusto y verter en una cacerola. Hervir a fuego moderado durante 15 minutos y servir con daditos de pan y queso rallado a gusto.

NOTA: Para no forzar la licuadora, licuar la preparación en dos veces.



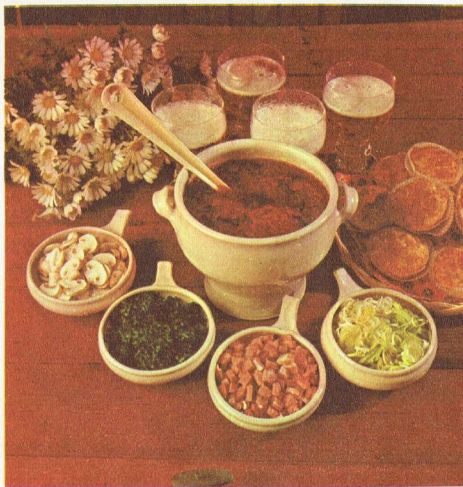
Sopa a su gusto

Ingredientes para 6 porciones

Cubos de caldo de gallina, 2 - Agua, 2 litros - Remolachas, 100 g - Zanahorias, 100 g - Cebolla, 1 - Aceite, 1 cucharada - Vinagre, 1 cucharadita - Salsa de soja, unas gotas.

Para acompañar: Champiñones frescos, 100 g - Jamón cocido en daditos, 100 g - Cebolla de verdeo cortada en rodajitas, 2 - Apio picado grueso, 1/2 taza.

Hervir los cubos de caldo con el agua. Agregar las remolachas, las zanahorias, la cebolla cortada en juliana, el aceite, el vinagre y la salsa de soja. Hervir todo durante 30 minutos. Poner la sopa caliente en una sopera y ubicar alrededor cazuelitas con los champiñones cocidos y rociados con jugo de limón, el jamón cocido cortado en dados pequeños, las cebollas de verdeo cortadas en rodajitas finas y el apio picado grueso, para que los comensales se sirvan a su gusto. Acompañar con pancitos de maíz.



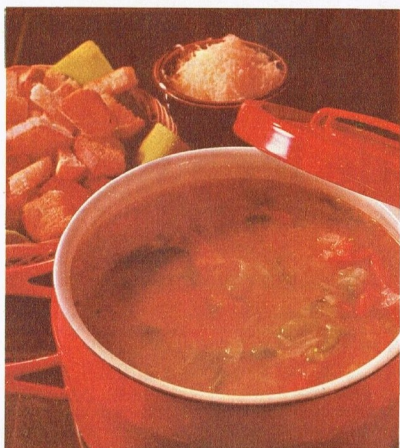


Sopa de patata cremosa

Ingredientes para 4 porciones

Patas maduras, 300 g - Leche, 1 litro - Sal y pimienta, a gusto - Caldo de ave, 1 cubo - Harina, 2 cucharadas - Crema de leche, 200 g - Yema, 1 - Nuez moscada, una pizca - Queso rallado suave, a gusto.

Pelar, trozar las patatas y licuarlas junto con la leche, sal, pimienta, el cubo de caldo y la harina. Poner el licuado en una cacerola y cocinarlo a fuego muy suave durante 20 minutos. Servir en una sopera precalentada y hacer en el centro un copete de crema de leche apenas batida con la yema, sal, pimienta y nuez moscada. Servir bien caliente con queso rallado suave.



Sopa de cebolla picante

Ingredientes para 4 porciones

Manteca, 2 cucharadas - Cebollas cortadas en juliana, 250 g - Harina, 2 cucharadas - Caldo de gallina, 1 litro - Ajos colorados picantes, 2 - Arvejas o chauchas, 300 g - Sal, a gusto.

Para acompañar: Daditos de pan, a gusto - Queso tipo Reggiano rallado, cantidad necesaria.

Calentar la manteca, rehogar las cebollas, espolvorear con la harina, añadir el caldo de gallina caliente y los ajos cortados en tiritas. Cocinar durante 15 minutos, agregar las arvejas o chauchas cocidas, salar y cocinar durante 10 minutos más a fuego moderado. Servir caliente con daditos de pan bien dorados y queso tipo Reggiano rallado.

Sopa crema especial

Ingredientes para 6 porciones

Zanahoria, 1 - Cebolla chica, 1 - Papa, 1 - Zapallo, 1 trozo mediano. Puerro, 1 cabecita - Tomate maduro, 1 - Ramillete de hojas de apio, 1 - Agua, 1/2 litro - Caldo de gallina, 1 cubo - Sal y pimienta, a gusto - Leche, 1/2 litro - Papas fritas para copetín, cantidad necesaria.

Licuar juntos la zanahoria, la cebolla, la papa, el

zapallo, el puerro, el tomate y el ramillete de hojas de apio cortado en trozos. Agregar el agua, el cubo de caldo y salpimentar a gusto. Verter el licuado en una cacerola, añadir la leche y hervir durante 15 minutos. Servir en cazuelitas individuales. En el momento de llevarlas a la mesa, espolvorear con 2 cucharadas de papas fritas para copetín trituradas.

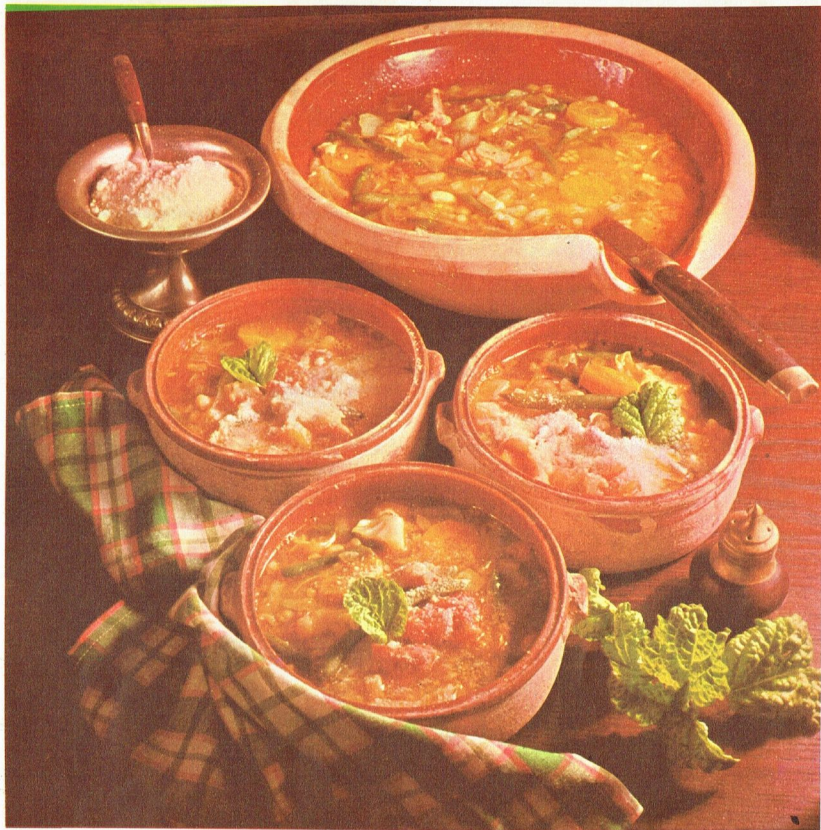
Minestrone

Ingredientes para 4 porciones

Manteca, 3 cucharadas - Cebolla picada, 1 - Zanahorias cortadas en daditos, 250 g - Panceta picada, 50 g - Carne de cerdo en daditos, 250 g - Porotos aluvia cocidos o envasados, 250 g - Tomates picados, 1 lata - Caldo de verduras, 1 cubo - Agua, 2 litros - Hojas de apio picadas, 1/2 taza - Puerro picado, 1 cabeza - Sal y pimienta, a gusto - Mondongo cocido en tiritas, 1/2 kg.

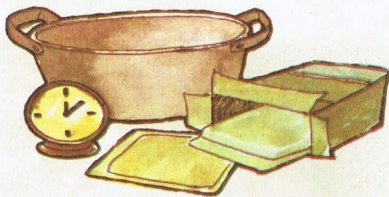
Para decorar: Albahaca, perejil o menta, unas hojitas - Queso Provone rallado, a gusto.

Calentar la manteca y rehogar la cebolla picada y los dados de zanahorias. Agregar la panceta picada, los daditos de carne de cerdo, los porotos y los tomates picados. Verter el cubo de caldo en el agua caliente, agregar las hojas de apio y el puerro picado. Salpimentar a gusto e incorporar el mondongo en tiras finas. Hervir a fuego suave durante 40 minutos. Servir en cazuelitas, decoradas con ramitas de albahaca, perejil o menta. Espolvorear con queso Provone rallado.



Sopa deshidratada y sopa concentrada

Para hacer un consomé ya no es necesario que la cocción se prolongue durante 8 horas como mínimo, como antes sucedía. La industria ha puesto a nuestro alcance adelantos que debemos saber aprovechar.



En este caso se encuentran las *sopas deshidratadas* que son sometidas a un proceso que reduce el tenor de agua de los alimentos que en estado natural contienen entre un 70 a 90% de agua. Esta deshidratación altera la apariencia natural de los alimentos, transformándolos en una mezcla de polvo y gránulos. Las *sopas concentradas*, que se expenden en latas, son la resultante de un proceso que consiste en extraer pequeñas cantidades de agua a los alimentos ya cocidos en su estado natural, incluyendo las especias. Al contrario de la deshidratación, los com-

ponentes de la sopa mantienen su apariencia normal.

Son de preparación similar. A ambas sopas hay que adicionarles la cantidad de agua que indica el envase y llevarlas al fuego hasta que rompa el hervor. Las primeras requieren entre 5 a 10 minutos de cocción y las segundas tan sólo 3 minutos.

Estas sopas, igual que las caseras, son, después de la carne, el principal alimento de los argentinos. Son consumidas casi en el 100% de los hogares por todos los integrantes de la familia y prácticamente todos los días en el período de marzo a octubre.

Una vez que la preparación ha hervido 1 hora y 30 minutos o 2 horas, se cuele inmediatamente el caldo y se lleva a la heladera para que se enfríe bien y se forme en la superficie una capa de grasa que pueda ser retirada íntegramente con facilidad.

Si se desea desgrasar parcialmente el caldo, y no hubiera tiem-

po de dejarlo enfriar, como es lo correcto, una vez hecho se lo retira del fuego y se lo deja reposar durante 30 minutos aproximadamente.

Los lamparones grasosos que sobrenadan se pueden sacar con el cucharón o bien apoyando en la superficie del caldo una hoja de papel absorbente.

**Cómo
desgrasar el
caldo**

¿Cuándo debe servirse el consomé?

Existe la costumbre de servirlo como cierre de un menú, antes de los postres, sobre todo si el menú no ha sido demasiado liviano. Sin embargo los grandes gastrónomos aseguran que esa taza de

delicado y transparente líquido es la mejor "obertura" para iniciar la comida, ya que abre el apetito y prepara al paladar para disfrutarla mejor.

El Pan: un alimento de primera necesidad

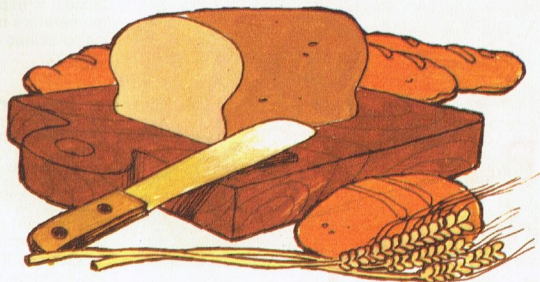
Durante siglos el hombre ha reconocido que el pan es el alimento sostén de la vida. Su principal ingrediente, el trigo, se ha convertido en el símbolo de la cosecha y esperanza de muchas naciones.

El pan es un producto agradable, que gusta, de relativo bajo costo, que apareció industrialmente en el mundo 1550 años antes de Cristo, en virtud del empleo de la levadura por parte de los egipcios, quienes acostumbraban a colocar en las tumbas de los faraones hogazas de pan leudado.

La elaboración de un buen pan comienza con una mezcla de harina, levadura, líquido (agua o leche), azúcar, sal, grasa o aceite, sometida a los procesos de amasado, fermentación y horneado.

Harina: Se emplea generalmente harina de trigo, que posee una proteína especial, llamada **gluten**, capaz de formar una armazón elástica que retiene las burbujas de gas producidas por la levadura. La avena en hojuelas, el salvado, la harina de maíz, la de centeno y la de soja, se emplean también en combinación con la de trigo, para elaborar panes y pancitos especiales.

Levadura: La levadura activa, comprimida o seca, es un organismo vivo especial para elaborar el pan. Provo-



ca la fermentación que se manifiesta en la textura porosa, liviana y uniforme de los productos con levadura. Su función es formar, durante el proceso de fermentación, el anhídrido carbónico, que a su vez produce la elevación de la masa y le otorga un delicioso sabor y aroma.

Líquidos: El líquido que se emplea corrientemente es el agua, que se reemplaza por leche en el caso de los panes lácteos. Ocasionalmente también se utilizan jugos de frutas cuando se desea que el pan tenga un sabor especial. El pan hecho sólo con agua tiene sabor a trigo y corteza tostada, mientras que los lácteos tienen la corteza lisa y miga blanca, suave y uniforme.

Azúcar y sal: La levadura y el azúcar se combinan para formar el anhídrido carbónico que hace posible el levado. El azúcar tiende a darle a la corteza su característico dorado, mientras que la sal actúa como reductor del crecimiento de la masa. El azúcar más corriente es la blanca, que a veces se sustituye por la morena, la melaza, la miel de abejas o la miel de maíz, según sea el tipo de pan que se prepare.

Manteca o grasas: Casi todos los productos con levadura contienen un poco de manteca, grasa hidrogenada o aceite vegetal los que modifican el gluten proporcionándole mayor elasticidad a la masa y un lustre más atractivo a la corteza del pan.

Valor nutricional del pan

Una rebanada de pan corriente (pan francés), produce 75 calorías, que se pueden reducir a 50 si se tiene la precaución de cortarla finita. Su valor nutritivo, así como su digestibilidad, dependen de la harina utilizada y de su cernido; la calidad de la harina depende de la calidad del trigo, siendo los trigos duros los que permiten elaborar un pan sabroso.

El pan es más digerible según la forma en que se lo consume. En principio debe ser correctamente mastocado, pues de no ser así se "infla" en

el estómago y produce sensación de pesadez, entre otros inconvenientes.

Las raciones de los soldados en marcha y la de los campesinos antaño se calculaban a razón de 600 a 900 gramos de pan diarios, cantidad exagerada para quienes llevan una vida sedentaria y completan su dieta con carnes, legumbres, verduras y grasas.

Si bien hace 100 años el pan era ingerido en forma masiva de diferentes maneras (pan mojado en leche, pan

con vino, pan con queso, pan con cebolla, pan con fiambres, etc.), la elevación del nivel de vida y el gusto gastronómico más cultivado, han hecho que el consumo de pan haya sufrido una drástica disminución en muchos lugares desarrollados del planeta, aunque conserva su liderazgo como alimento salvador, ya que se puede vivir perfectamente, desde el punto de vista nutricional, comiendo diariamente entre 600 y 800 gramos de pan, más 1 litro de leche y una fruta.

Budín cocado a la moderna

Ingredientes para 8 porciones

Pan tipo francés, 300 g - Leche, 1/2 litro - Yemas, 4 - Azúcar, 160 g -

Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Ralladura de limón, 1 cucharada - Mantequilla blanda o queso crema, 100 g - Coco rallado 100 g - Claras batidas a nieve, 4 - Jalea de limón o mermelada, cantidad necesaria.

Remojar el pan en la leche, dejarlo reposar durante 20 minutos y licuarlo. Aparte, batir las yemas con el azúcar y perfumar con la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Incorporar la mantequilla blanda o el queso crema y el coco rallado. Mezclar y unir todo con el licuado de pan. Añadir las claras batidas a nieve y remover con suavidad. Verter la preparación en una cazuela de hierro abundantemente enmantecada y espolvoreada con azúcar y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos. Servir las porciones con jalea de limón o mermelada ácida a gusto.

Budín de pan tropical

Ingredientes para 12 porciones

Pan descortezado de cualquier tipo, 300 g - Leche, 1/2 litro - Leche condensada, 1 lata - Huevos, 4 - Bananas en rodajas, 4 - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Almendras tostadas para decorar, 2 cucharadas.

Licuar el pan con la leche. Pasar el licuado a un recipiente y añadirle la leche condensada, los huevos ligeramente batidos y las bananas cortadas en rodajas. Perfumar con la esencia de vainilla y verter en una budinera acaramelada de 24 cm de diámetro. Hornear a baño de María durante 50 minutos a temperatura moderada. Enfriar, desmoldar y decorar con las almendras blanqueadas.



Budín de pan rápido

Ingredientes para 6 porciones

Pan de miga para sandwiches, 300 g - Leche, 1/2 litro - Flan de vainilla, 1 paquete - Ciruelas pasas trozadas, 250 g.

Cortar el pan en porciones y licuarlas junto con la leche. Retirar y agregar el flan en polvo y las ciruelas pasas trozadas. Verter en un molde acaramelado de 26 cm de diámetro. Hornear directamente, NO a baño de María, durante 30 minutos a temperatura moderada. Enfriar y servirlo con crema de leche, merengue o Salsa de Caramelo o de Chocolate.



Budín de pan a la naranja

Ingredientes para 8 porciones

Pan alemán descortezado, 300 g - Leche, 1/2 litro - Ralladura y jugo de 1 naranja - Yemas, 3 - Azúcar, 6 cucharadas - Manteca derretida, 50 g - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Claras batidas a nieve, 3.

Para decorar: Crema Chantillí, a gusto - Frutillas o cerezas, cantidad necesaria.

Cortar y desmenuzar el pan alemán, rociándolo con la leche de a poco. Agregar la ralladura y el jugo de naranja, las yemas batidas con el azúcar, la manteca derretida y la esencia de vainilla. Mezclar bien e incorporar por último las claras batidas a nieve. Mezclar con suavidad y verter en una budinera ligeramente acaramelada de 22 cm de diámetro. Hornear a baño de María 50 ó 60 minutos a temperatura moderada. Enfriar, desmoldar y decorar con crema Chantillí y frutillas o cerezas en el centro. También se lo puede servir salseado solamente con Salsa de Chocolate.



Budín de caramelo y nueces

Ingredientes para 10 porciones

Sobrantes de pan dulce o de pan común, 300 g - Leche, 1/2 litro - Azúcar, 1 taza - Jugo de naranja, 1/2 taza - Yemas, 3 - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Nueces picadas, 3 cucharadas - Claras, 3.

Remojar el pan en la leche, dejarlo reposar durante 20 minutos y licuarlo. Aparte, poner en una cacerolita el azúcar con el jugo de naranja y cocinar a fuego fuerte hasta obtener el caramelo. Agregar un poco de agua y proseguir la cocción durante 2 minutos más. Retirar, enfriar y verterlo de a poco sobre el licuado de pan. Incorporar las yemas, una a una, perfumar con la esencia de vainilla y añadir las nueces picadas. Por último agregar las claras batidas a nieve bien firmes. Remover con suavidad y verter en un molde de 24 cm de diámetro, enmantecado y enharinado. Hornear durante 40 minutos a temperatura moderada. Retirar, enfriar y servir las porciones con crema de leche batida y azucarada.

Budín de pan al chocolate

Ingredientes para 8 porciones

Pan negro descortezado, 300 g - Leche, 1/2 litro - Cacao dulce, 50 g - Manteca, 50 g - Huevos batidos, 4 - Azúcar, 100 g - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Frutas secas picadas, 50 g.

Salsa de Chocolate: Cacao, 50 g - Agua, 2 cucharadas - Azúcar, 2 cucharadas - Manteca, 1 cucharada - Cerezas en almíbar o al marrasquino, cantidad necesaria para decorar.

Cortar el pan en trozos y licuarlo con la leche, el cacao dulce y la manteca blanda. Poner el licuado en un recipiente e incorporarle los huevos ligeramente batidos con el azúcar y perfumar con la esencia de vainilla. Añadir las frutas picadas, mezclar y verter en una budinera acaramelada. Hornear a baño de María durante 1 hora a temperatura moderada. Enfriar, desmoldar, cubrir con la Salsa de Chocolate y decorar con las cerezas en almíbar o al marrasquino.

Salsa de Chocolate

Mezclar el cacao con el agua, el azúcar y la manteca. Hervir durante unos minutos y utilizar caliente o fría.



Budín de pan con manzanas

Ingredientes para 12 porciones

Pan de Viena descortezado, 250 g - Leche, 1/2 litro - Azúcar, 100 g - Huevos, 4 - Manzanas cocidas, 4 - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Ralladura de limón, 1 cucharada - Crema de leche, 100 g.

Desmenuzar el pan y licuarlo junto con la leche y el azúcar. Luego, mezclar el licuado con los huevos ligeramente batidos e incorporar las manzanas cocidas y cortadas en láminas gruesas. Añadir la esencia de vainilla y la ralladura de limón y la crema de leche. Mezclar y verter en una budinera bien enmantecada y hornear a baño de María durante 1 hora. Enfriar, desmoldar y servir si se desea con Salsa de Caramelo o crema de leche batida.



Budín de pan merengado

Ingredientes para 8 porciones

Pan lácteo descortezado, 250 g - Leche caliente, 3/4 litro - Manteca, 50 g - Yemas, 4 - Azúcar, 150 g - Pasas de uva tipo Corinto, 50 g - Esencia de vainilla o ralladura de limón, a gusto - Azúcar impalpable, 2 cucharadas.

Merengue: Claras batidas a nieve, 4 - Azúcar, 100 g - Jugo de limón, 1 cucharada.

Cortar el pan en dados y licuarlo junto con la leche caliente y la manteca blanda. Luego batir las yemas con el azúcar e incorporarle el licuado anterior. Agregar las pasas de uva, perfumar con la esencia de vainilla o la ralladura de limón a gusto, mezclar y verter en una tartera de vidrio térmico de 26 cm de diámetro, bien enmantecada y espolvoreada con azúcar. Hornear a baño de María durante 1 hora. Retirar, entibiar, cubrir con el merengue, espolvorear



la cubierta con el azúcar impalpable y gratinar en horno bien caliente durante 8 ó 10 minutos.

Merengue

Batir las claras a punto nieve, agregar el azúcar en forma de lluvia, sin dejar de batir. Incorporar el jugo de limón y continuar el batido a velocidad máxima durante 10 minutos. Llenar una manga con boquilla rizada y decorar la cubierta del budín.

Un pan de calidad

Debe tener la corteza inferior amarillo pálido y la superior dorada, gruesa y crocante y bien curada. La miga tiene que ser homogénea, sin grumos blancos, hueca y nada húmeda. Su color

blanco indica que el amasado ha sido correcto, con buena oxigenación; si es grisácea, demuestra la utilización de trigo de calidad inferior.

Proceso de panificación

El proceso de panificación consta, como les dije anteriormente, de tres etapas: 1.- *el amasado*, durante siglos efectuado a mano, 2.- *la fermentación* y 3.- *la cocción y horneado*.

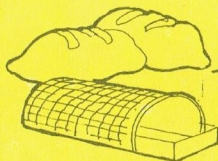
En presencia del líquido (agua o leche) los granos microscópicos del gluten se hinchan y se unen por acción del amasado para formar una masa sumamente elástica. Durante la fermentación, que dura aproximadamente 4 horas, la levadura consume a los

azúcares, transformándolos en el gas carbónico, el que actúa aumentando el volumen de la masa e influyendo en la calidad, color y sabor del pan. El panadero suele añadir ciertos mejoradores biológicos en el proceso de panificación, sobre todo extracto de malta. Durante el horneado los alveólos de la masa se hinchan por efecto de la dilatación del gas, favorecida por la evaporación del agua. Al finalizar la cocción los azúcares de la corteza se caramelizan, tornándolo de color característico.

Por ser un alimento básico el pan no debe desperdiciarse. Emplear todo el pan que se compra, aún el pan viejo, es saber economizar. El arte de cocinar con pan es darle a los sobrantes una ubicación adecuada, con el objeto de lograr múltiples aplicaciones nutritivas y sanas. **Rallado**, interviene en el apanado de carnes y verduras; **remojado** en leche, es un buen aglutinante de los rellenos; **horneado** en rebanadas untadas con aceite y orégano, se

se convierte en deliciosos canapés; cortado en pequeños cubitos, luego **fritos** en manteca o aceite, da vida a las sopas. Pero donde alcanza su máxima utilización es en la preparación de nuestros ya clásicos budines de pan, que lejos de ser un postre rutinario ofrece increíbles variantes, como podrán apreciar en las recetas presentadas.

El pan de ayer



rallado



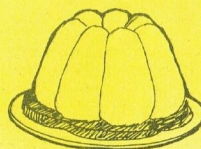
remojado



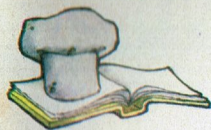
horneado



frito

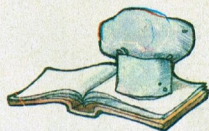


budines



Diccionario

Términos franceses utilizados en nuestra gastronomía



A la carte: comida elegida entre los platos que se presentan en una lista.

A la mode: una clase de carne estofada.

Boucheés: pequeños buñuelos rellenos con salsa blanca u otro relleno. Bocados.

Caramel: caramelo, azúcar quemada.

Crepes: panqueques muy finitos.

Corissant: medialuna.

Eclair: masa bomba alargada, rellena con cremas.

Croutons: crotones o cubitos de pan frito u horneado.

Frappé: congelado.

Fumet: olor de una comida; aroma de un vino.

Maitre d'hôtel: jefe del comedor.

Navarin: guisado de carnero y nabos o papas.

Pralines: almendra u otra fruta seca garrafiada.

Quenelles: croqueta de pescado o carne roja.

Ragout: guiso.

Rissoles: empanaditas rellenas.

Savarin: bizcochuelo borracho.

Soufflé (sufilé): preparación culinaria inflada, hinchada.

Tournedos: filete de carne de vaca grueso.

Vinaigrette: salsa vinagreta.

Vol-au-vent: disco de masa de hojaldre con un aro de la misma masa superpuesto, hornados y rellenos.

Zeste: cáscara de naranja o limón.

Una harina olvidada

La Tapioca

La tapioca, también llamada "arrow-root", es un alimento nutritivo y de fácil digestión, útil para todo el mundo pero muy especialmente para los niños y los adolescentes.

Se extrae de los tubérculos de la mandioca, mediante un sistema bastante complicado; ya que el almidón —que es la parte comestible— está mezclado en las raíces de la mandioca con un jugo que contiene ácido prúsico y otras sustancias venenosas. Por lo tanto, para elaborar la fécula de tapioca hay que separar el almidón de dicho jugo y de las sustancias nocivas. Con esta finalidad se deben rallar los tubérculos y colocarlos en bolsas para que se escurra el líquido lechoso. Posteriormente la masa formada por las raíces ralladas se lava, exprime, seca, tritura y muele hasta reducirla a polvo. La fécula obtenida se cocina después parcialmente sobre planchas metálicas a una temperatura superior a los 100 grados, con el objeto de que se deshagan los granos de almidón que la componen. Entonces la tapioca está ya preparada.

En los países tropicales —únicos en los que se cultiva bien la mandioca— se la consume en purés, sopas y en la fabricación del pan, tal como si fuera harina de trigo. Los granitos mínimos de

almidón se hinchan al cocinarse en el agua, adquiriendo una característica consistencia gelatinosa. La harina de tapioca es de color blancuzco con sus pequeñísimos granos de almidón duros y brillantes. Se disuelve completamente en el agua, en el caldo o en la leche, volviéndose viscosa y transparente y adquiriendo un rico sabor dulce. Es tan rica en calorías como el trigo (1 gramo proporciona 3,5 calorías), pero nutritivamente inferior porque carece de proteínas.

Cocida en leche es apropiada para los chicos y para quienes necesitan sobrealimentación, ya que está compuesta exclusivamente por carbohidratos (87%). La papilla de tapioca debe complementarse con huevos, leche o quesos.

La tapioca auténtica, es decir la elaborada con la mandioca, no siempre es fácil de conseguir en los países donde no existe esta planta. Por ello se la suele reemplazar con una *falsa tapioca*, hecha con granos de arroz, de trigo o con fécula de papas. Esta falsa tapioca sólo se puede distinguir de la auténtica mediante un examen microscópico, por la conformación especial de sus granitos de almidón. A simple vista la distinción es imposible.



CURSO de COCINA de **CHICHITA** de **ERQUIAGA**

13

65

